

优化养老服务体系 绘就“最美夕阳红”

近年来,即墨区以城乡一体全覆盖、均等优质高标准的发展为目标,加大政策扶持力度,完善以居家为基础、社区为依托、机构为补充的居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,实现“从有到优”的新突破,切实提升老年人的幸福感、获得感和满足感。

潮海街道维普居家社区养老服务中心活动室里,30余位周边社区的老人欢聚一堂,品尝着“迎福接吉”寓意的重阳糕,一片欢声笑语。

社区居民郑秉诚开心地说:“我们在一块聊聊天,唱唱歌,跳跳舞,很开心,这种方式逐渐成为辖区老年人乐享晚年生活的重要途径。”

据了解,这个集日间托养、康复理疗和文化休闲为一体的社区养老服务中心面积1000余平方米,从2019年10月开办至今,已成为社区老人每日必来的“打卡点”。

“来到古城城墙,大家一起转圈跳舞,还有打鼓、唱歌的,吸引众多老年朋友的热情参与,实在太快乐了”。社区居民韩萍说。

记者了解到,目前,我区共有备案养老机构18家,设置总床位3400多张。同时,全力推进养老服务站建设,构建“15分钟居家养老



服务圈”,建成养老服务站179处,10月底前将全部投入运营。

助餐服务是养老服务中重要的一环。龙山街道南葛河西村老年食堂自2023年9月开始运营,现在已成为村庄45名老人的“家”,每天11点左右,老人们早早来到这里等待午餐。

“午餐有两个菜一碗粥俩馒头,这么好的伙食,老人都不用自己在家做饭了,周边邻居很羡慕。”村民江瑞云说,社区食堂饭菜可口,特别实惠,给老人提供极大的便利。

据龙山街道南葛河西经济合

作社王思晓介绍,老人免费就餐,村民配餐标准为每顿饭15块钱/位,村庄企业捐款补贴一部分,成本8块钱左右,剩下部分由村庄承担。现在也有周边村民和企业人员前来就餐,社区食堂对其进行配餐服务,增加集体收入,让老年食堂更好的运行。

按“15分钟养老服务圈”原则,我区已建成助餐点115处,在此基础上,2024年将再增79处,让更多老年人享受到健康营养的餐食。

(范继业 韩伟绩)

秋冬季节预防冠心病常识

秋冬季节,随着气温逐渐降低,对于有冠心病病史的人群来说,秋冬季节交替是非常严峻的考验期。

冠心病是中老年人最常见的一种心血管病,主要由于冠状动脉血管病变而引起。病变的根源在于患者平常饮食不合理,体内脂质代谢紊乱,使血脂、胆固醇沉积在血管壁上,从而导致冠状动脉血管的硬化、血栓、堵塞,其主要临床表现有心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常,严重者可发生心肌梗塞,使心肌大面积坏死,危及生命。

那么,为什么冠心病多发在秋冬季节?

一种说法是寒冷本身就容易使动脉痉挛,导致血管变得狭窄,所以容易诱发冠心病的发作。另一种说法是秋冬天的时候,冠状动脉原有的斑块不稳定,容易破裂形成血栓,导致冠状动脉进一步狭窄甚至堵塞,进而引起冠心病发作。

天气逐渐寒冷,运动量减少,出汗量相对减少,使得人体血脂的摄入和代谢比例失调,血液黏稠度增加,血管内凝血倾向增高。秋冬还是呼吸系统疾病的高发期,如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等,这

些疾病都会使冠心病患者加重病情。

关于冠心病发作的预防,给大家提出这几点建议——

1.合理饮食,均衡营养

坚持低胆固醇、低脂肪、低盐低糖清淡饮食,多吃水果、蔬菜等富含膳食纤维的食物。控制热量摄入,少吃动物脂肪、油炸类食物、蛋黄,忌食辛辣油腻之物,晚餐宜八分饱。

2.适度运动,控制体重

防寒保暖,坚持适度锻炼,尽量保持标准体重。可选择相对缓和的运动方式,如散步、做体操、打太极拳等,避免剧烈运动。需要注意的是,晨练时间勿太早。

3.作息规律,戒烟限酒

保持规律的作息习惯,充足的睡眠,以防睡眠不足导致身体机能下降,影响心脏健康。研究表明,中年男性长期吸烟比不吸烟者患冠心病的几率要高出数倍。

4.减轻压力,心态平和

狂喜、暴怒、恐惧、受惊都会诱

发冠心病。生活中,我们要学会自我调节,保持心情愉悦,避免过度紧张和焦虑。多和家人朋友交流,避免暴喜暴怒,减少心理压力,避免情绪剧烈波动。

5.定期体检,及早治疗

建议中老年人每年定期全面体检,及时发现冠心病危险因素,定期测血压、血糖、血脂等。对高血压病、高脂血症、糖尿病或其他心脏病伴有心房纤颤等基础病者,应及早进行有效干预治疗。

6.谨遵医嘱,合理用药

如有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,要积极治疗,按照医生的建议合理用药。注意勿随意更改药物剂量或停药,以免影响治疗效果和身体健康。如需服用其他药物,要告知医生自己的心脏病病情和用药情况,避免药物相互作用的风险。

另外,提醒老年冠心病患者和家人,若出现无明显诱因的突发性心前区或肩背部疼痛,或突然出现憋气、嘴唇发绀、剧烈咳嗽、咯出粉红色痰、不能平卧等症状时,要引起足够警惕,立即送医及时获得诊治。

(张少华)

领事保护与协助

一、领事保护与协助

如您在海外遭遇紧急情况或重大事故,可按照领区划分联系中国驻当地使领馆并寻求领事保护与协助。同时,需要请您理解的是,在海外开展领事保护与协助工作,必须遵守所在国法律法规,不能超出工作职责范围,希望您对此有理性认识和合理预期,积极配合领事官员开展工作。

① 如实告知

为便于获得协助,请向领事官员如实、准确地提供尽可能详细的个人信息,并对所提供信息的真实性负责。有关信息通常包括但不限于:当事人姓名、性别、出生日期、户籍所在地、护照号码、身份证号码、事故经过、安危情况、请求事项、所在位置、联系方式等。不如实告知可能导致无法及时获得协助,或影响领事保护与协助工作成效。

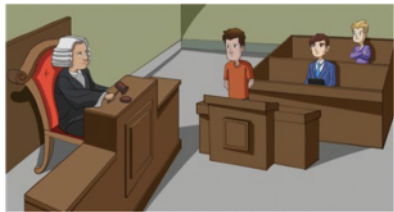
② 职责范围

领事官员在接到您的求助后,将根据当地法律法规以及相关具体情形,在职责范围内为您提供必要协助,包括:

① 如您正当权益遭受侵犯,领事官员可以向所在国有关部门核实情况,敦促其依法公正妥善处理,并向您提供维护自身正当权益的渠道、建议及必要协助。



② 如您因涉嫌违法犯罪被所在国采取措施,领事官员可以向所在国有关部门了解核实情况,要求其依法公正妥善处理。如您被拘留、逮捕,或正在服刑等,领事官员可以应您的要求或经您的同意,按照该国法律和有关双边或国际条约对您进行领事探视,了解您的相关需求,要求所在国有关部门给予您人道主义待遇并保障合法权益。



③ 如所在国审理涉及您的案件,如领事官员经研究认为确有必要,可以根据该国法律和有关双边或国际条约进行旁听,并要求所在国有关部门保障您的诉讼权利。

来源:外交部领事保护中心